

細菌性食中毒予防の3原則



3原則

つけない

正しい手洗いと食材からの汚染防止で
細菌を「つけない！」



ふやさない

適切な保存と調理で
細菌を「ふやさない！」



やっつける

十分な加熱や調理器具の洗浄・消毒で
細菌を「やっつける！」

ウイルス性食中毒予防の4原則



4原則

持ち込まない

体調管理をしっかり行い、
ウイルスを調理場内に「持ち込まない！」

ひろげない

こまめな手洗い、定期的な洗浄・消毒で
食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない！」

つけない

正しい手洗いと食材からの汚染防止で
ウイルスを「つけない！」



やっつける

十分な加熱や調理器具の洗浄・消毒で
ウイルスを「やっつける！」



食べ残し持ち帰りの注意事項



**匂いや味に異変を感じた場合は召し上がらないでください。
アレルギーのある方には譲渡しないでください。**

【出典：消費者庁 食べ残し持ち帰り促進ガイドライン】

帰宅後できるだけ速やかにお召し上がりください。



生もの、傷みやすいものの
お持ち帰りはお控えください。



暑い時期や長時間の持ち運びはご遠慮ください。



単に温めるだけでなく、十分に再加熱
してからお召し上がりください。



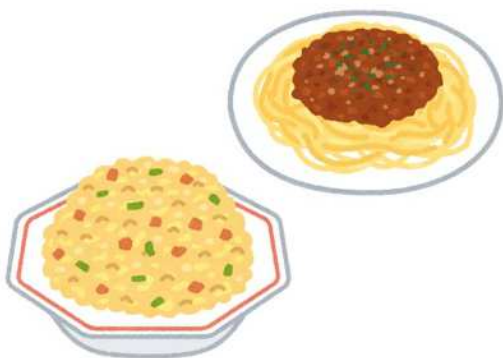
食中毒細菌等の特徴とその対応①

黄色ブドウ球菌



過去に食中毒の原因となった食品	おにぎり・弁当などの穀類及びその加工品
特徴	常温でよく増殖し、増殖するときに食中毒の原因となる毒素を作る。毒素は電子レンジ等の通常加熱によって失活（無毒化）しない。
持ち帰り時 注意すること	清潔な器具、清潔な容器で食品を扱う。 常温で長時間おかない。速やかに喫食する。

セレウス菌



過去に食中毒の原因となった食品	チャーハン、スパゲッティ、弁当類、調理パン等
特徴	常温でよく増殖し、下痢や嘔吐の原因となる毒素を作る。毒素は電子レンジ等の通常加熱によって失活（無毒化）しない。
持ち帰り時 注意すること	常温で長時間おかない。速やかに喫食する。

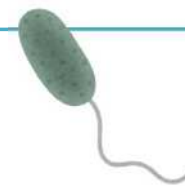
食中毒細菌等の特徴とその対応②

腸炎ビブリオ



過去に食中毒の
原因となった食品

刺身、寿司類、貝类等



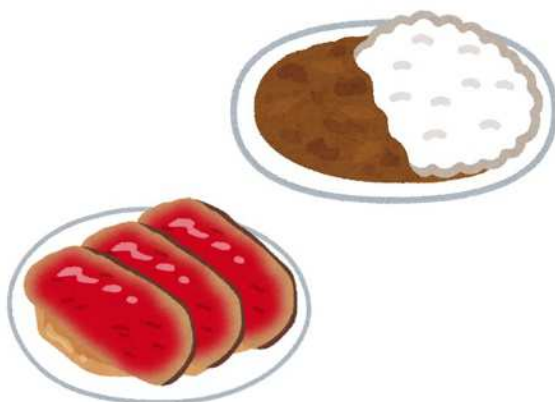
特徴

夏季に海水温が上昇する沿岸海域などに存在する。
常温での増殖速度が極めて速い。

持ち帰り時
注意すること

店内での喫食を原則として持ち帰りは控える。

ウェルシュ菌



過去に食中毒の
原因となった食品

ローストビーフ、カレー、シチュー



特徴

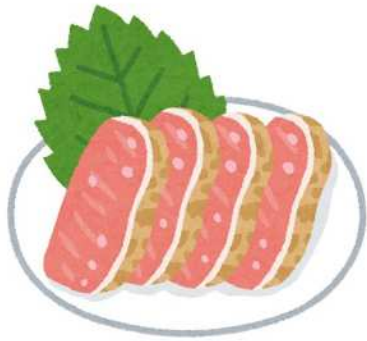
熱に強い芽胞を作り、加熱調理後の緩慢な冷却やそのまま放置することによりよく増える。増えるときに下痢などの原因となる毒素を作るが、しっかり加熱することで失活（無毒化）する。

持ち帰り時
注意すること

常温で長時間おかない。速やかに喫食する。
しっかり再加熱して食べる。

食中毒細菌等の特徴とその対応③

カンピロバクター



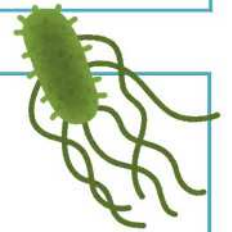
過去に食中毒の原因となった食品	鶏刺し、鶏わさ等、加熱が不十分な鶏肉料理
特徴	生の鶏肉を扱った手や器具等から他の食品へ汚染が広がる。 しっかり加熱すると死滅する。
持ち帰り時 注意すること	加熱不十分な食品を持ち帰らない。



サルモネラ属菌



過去に食中毒の原因となった食品	オムレツ、弁当等
特徴	卵（表面や内部）や肉が汚染されていることがある。 しっかり加熱すると死滅する。
持ち帰り時 注意すること	加熱不十分な食品の持ち帰りは控える。



食中毒細菌等の特徴とその対応④

腸管出血性大腸菌

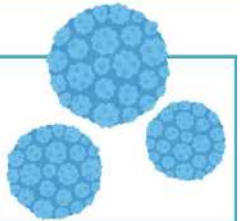


過去に食中毒の原因となった食品	牛角切りステーキ、ローストビーフ、サラダ、白菜漬け
特徴	肉や野菜が汚染されていることがある。 しっかり加熱することで死滅する。
持ち帰り時 注意すること	加熱不十分な食品を持ち帰らない。

ノロウイルス



過去に食中毒の原因となった食品	調理済みの食品
特徴	食品中では増えないが、少ない数で感染する。 しっかり加熱すれば死滅する。
持ち帰り時 注意すること	清潔な器具、清潔な容器を用いる。 ※下痢や嘔吐等の症状がある方は、容器の移し替えをしない



食中毒細菌等の特徴とその対応⑤

ヒスタミン



過去に食中毒の原因となった食品	マグロ、カツオ、ブリ、サンマ、サバなどの赤身魚やその加工品
特徴	喫食後1時間以内に顔面の紅潮やじんましんなどのアレルギー様症状がみられる。 一度生成されたヒスタミンは、調理時の加熱では分解されない。
持ち帰り時 注意すること	常温で放置せず、速やかに冷蔵庫で保管する。 魚のエラや内臓は、できるだけ早く除去する。

出典：厚生労働省 ヒスタミンによる食中毒について

アニサキス



過去に食中毒の原因となった食品	サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、マグロ、イカなど
特徴	生食後、1時間から数日で吐き気、嘔吐、激しい腹痛がみられる。 2～3 cmの白い糸状の寄生虫で、目視で確認することができる。 食酢での処理や塩漬け、醤油、わさびではアニサキスは死滅しない。
持ち帰り後に 注意すること	中心部まで冷凍（-20℃で24時間）や加熱（70℃以上、または60℃で1分）する。



出典：厚生労働省 アニサキスによる食中毒を予防しましょう